

Anna Panek

## **AKTYWNOŚĆ WOLNOCZASOWA SENIORÓW JAKO PROFILAKTYKA, TERAPIA, JAKO STYL I SENS ŻYCIA**

### **Twórcza działalność i rola pracy osób w wieku starszym**

Tajemniczy proces starzenia się nie jest równoznaczny ze schodzeniem w ciemną dolinę; o wiele bardziej przypomina wspinanie się na ostatni szczyt, przed którym trzeba odłożyć każdy zbędny bagaż. Oczywiście wspinaczka na szczyt jest męcząca. Jednak szczyt wiele również obiecuje: szeroki widok, który uzyskuje się tylko tam; inną perspektywę; spojrzenie na przebytą drogę; dystans do tego, co się za sobą pozostawiło; oddech, nowe widzenie; wolność od tego, co przygniata; być może nowe nastawienie do codzienności.

Theresia Hauser, *Zeit inneren Wachstums.*

*Die späteren Jahre*, Kösel 1997.

Ktoś nazwał kiedyś starość czasem pożegnań. Spostrzeżenie to wydaje się słuszne. Rzeczywiście, w okresie starości przychodzi się nam niejedną raz pożegnać: z życiem zawodowym, z pewnymi rolami społecznymi i rodzinnymi, z rówieśnikami, partnerem, przyjaciółmi, którzy odchodzą wcześniej niż my. To ujęcie starości nie powinno jednak zdominować perspektywy, w jakiej starość widzimy, gdy stajemy się coraz starsi. Mimo to starość pociąga za sobą konieczność pewnej życiowej reorientacji, a raczej nowej orientacji, polegającej na znalezieniu nowych wartości i celów. Nie chodzi tutaj tylko o to, co potocznie rozumie się pod pojęciem „aktywna starość”. A więc zajęcie się wreszcie długo odkładanym hobby, rzetelne poszerzenie swej wiedzy, pogłębienie dawnych i nawiązanie nowych kontaktów, robienie tego, na co wcześniej nie było czasu.

Aktywna starość może mieć także głębsze znaczenie, np. w sensie poszukiwania odpowiedzi na pytanie: kim jestem? czyli określaniu własnej tożsamości. Niektórzy wprawdzie powątpiewają, czy w okresie starości potrzebne jest jeszcze ludziom poszukiwanie i określanie własnej tożsamości. Wydaje się, że przecież stary człowiek już od dawna wie, kim jest. Być może wielu osobom nietrudno będzie udzielić takiej odpowiedzi. Z pewnością jednak nie wszystkim. Ponadto każdy etap życia stawia przed człowiekiem pewne zadania, czegoś od niego wymaga. Nie inaczej starość. Upływające lata nie zwalniają od obowiązku pracy nad sobą. Teraz właśnie jest dobry czas na to, by się dookreślić, może jeszcze coś zmienić, poprawić, a sprzyja temu czas wolny, który wypełnia ich przestrzeń życiową.

### Czas wolny osób starszych

Czas wolny to ta część czasu, która jest poza pracą, która jest zużytkowana na podnoszenie kwalifikacji, wypoczynek, naukę, pracę społeczną oraz wszechstronny rozwój osobowości. Pojęcie czasu wolnego nie jest pojęciem dnia dzisiejszego, gdyż występowało już od starożytności, czas wolny powinien być treścią naszych zajęć. Jednak kategoria ta została wyodrębniona wraz z rozwojem cywilizacji<sup>1</sup>. Według Józefa Rembowskiego determinanty przywiązania wagi do wielkości i form wykorzystania czasu wolnego są znacznie szersze niż dawniej i zdaniem autora wyznaczają je<sup>2</sup>:

- a) wzrastająca intensywność pracy przemysłowej,
- b) wynalazki nowej techniki wymagają podnoszenia kwalifikacji,
- c) potrzeby, które wzrastają i są związane z kulturą i rozrywką, domagające się racjonalnego wykorzystania czasu wolnego.

Czas wolny ma do spełnienia funkcje, które w okresie starości nabierają szczególnego znaczenia. Szerszą typologię czasu wolnego przedstawiam w książce *Zrozumieć starość* (za Z. Dąbrowskim). Według niego zajęcia w czasie wolnym pełnią funkcje<sup>3</sup>:

- edukacyjną, czyli bezinteresowne niewymuszone poszerzanie wiedzy,
- wychowawczą, polegającą na wspomaganiu kształcenia osobowości zgodnie ze wzorami zalecanymi w danej kulturze,
- integracyjną, polegającą na umocnieniu więzi rodzinnej, integracji grup rówieśniczych, towarzyskich,
- rekreacyjną, polegającą na wykonywaniu tych czynności, które przyczyniają się do usuwania objawów zmęczenia lub zniechęcenia,
- kompensacyjną w stosunku do treści i rodzaju czynności wykonawczych w czasie pracy, nauki i w życiu codziennym.

Wiele problemów ludzi starszych wynika z tego, że jest im trudno pokonać obiektywne, jak i subiektywne trudności, a więc: poczucie osamotnienia, świadomość mniejszej atrakcyjności zewnętrznej, trudności materialne, poczucie nieuży-

<sup>1</sup> J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Poznań 1988, s. 84.

<sup>2</sup> *Ibidem*, s. 68.

<sup>3</sup> A. Panek, Z. Szarota, *Zrozumieć starość*, Kraków 2000, s. 20; Z. Dąbrowski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Warszawa 1966.

teczności. Powoduje to, że człowiek starszy izoluje się od otoczenia, wycofuje się z życia aktywnego. Ludzie starsi muszą sobie uświadomić te czynniki, które powodują, że okres starości będzie wartościowy i może być źródłem ich twórczej działalności. Zostanie doceniony przez rodzinę oraz środowisko lokalne<sup>4</sup>. Według Hanny Baścik-Danisz takimi czynnikami, które ułatwiają podejmowanie twórczej aktywności są: „doświadczenie, większy dystans do życia, refleksyjność, posiadanie różnorodnego dorobku (zawodowego, społecznego, hobby), duma z powodzenia dzieci, radość z wnuków i okazywanie miłości i czasu wolnego rodzinie, przyjacielom, sobie oraz rozwijanie swoich zainteresowań”<sup>5</sup>.

Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego i wypełnienie go takimi czynnościami, które wzbogacą naszą osobowość, jest nie tylko zależne od samego człowieka, ale od rodziny, szkoły, środowiska lokalnego. Wczesny okres życia, nawyki, które się wtedy kształtują warunkują jakość aktywności w późniejszym życiu. Stwarzają możliwość podjęcia samorealizacji i samowychowania<sup>6</sup>. Podejmują je zwykle ci, których w młodości zabierano do kin, bibliotek, muzeum, klubu sportowego i parku. Wychowanie do czasu wolnego to ingerencja w cztery sfery aktywności: społecznej, umysłowej, artystycznej i fizycznej, poprzez wczesne zachęcanie jednostki do uczestnictwa w klubach, stowarzyszeniach, placówkach kulturalno-wychowawczych. Wśród form aktywności seniorów często wymienia się formy zorganizowane przez kluby, placówki opiekuńcze, domy kultury, zespoły artystyczno-muzyczne, regionalne, teatralne, plastyczne. Istnieją również koła zainteresowań osób starszych, ale przy odpowiednio zorganizowanej pomocy doradczej. Wśród form spędzania wolnego czasu wymienia się udział w uniwersytetach Trzeciego Wieku, które kierują swoją działalność bezpośrednio do osób starszych, zaspakajają potrzeby poznawcze słuchaczy, jak również stwarzają możliwość zaspokojenia potrzeby kontaktu emocjonalnego z innymi osobami.

Aleksander Kamiński<sup>7</sup> uważa, że czas wolny ludzi starszych to czas nieograniczony obowiązkami zawodowymi czy też rodzinnymi, a zatem może być on dowolnie spożytkowany. W ostatnich 10 latach, w okresie intensywnych przemian społeczno-gospodarczych naszego kraju, styl życia ludzi starszych nie uległ istotnym zmianom<sup>8</sup>. Model spędzania przez nich czasu wolnego był tradycyjny i taki pozostał. Z przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny w 1989 r. badań wynika, że ludzie starsi najczęściej spędzali swój wolny czas w sposób bierny. Około 79% codziennie oglądało programy telewizyjne, 78,5% słuchało radia, z czynnego wypoczynku korzystała znacznie mniejsza liczba ludzi starszych. Co najmniej raz w tygodniu spacerowały 29% osób badanych, działką zajmowało się 22,5%, hobby 12,1%, gimnastyką poranną 5,6%, wycieczkami rowerowymi 4,9%.

W przeprowadzonych kilka lat później badaniach reprezentatywnych okazało się, że postawy badanych osób starszych wobec form spędzania wolnego czasu wciąż niewiele się zmieniły. Nadal dominował bierny styl spędzania czasu i odbioru

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 31.

<sup>5</sup> *Ibidem*.

<sup>6</sup> Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków 2004, s. 59.

<sup>7</sup> A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Warszawa 1965.

<sup>8</sup> B. Synak, *Polska starość*, Gdańsk 2002, s. 204.

kultury. Tendencje pasywnego stylu życia ludzi starszych w Polsce potwierdzają wyniki badań prowadzonych przez Małgorzatę Halicką i Jerzego Halickiego oraz samą autorkę. Wynika z nich, że osoby starsze nadal preferują bierny styl życia, głównie na oglądaniu telewizji i słuchaniu radia<sup>9</sup>. Stosunkowo często poświęcają swój wolny czas na czytanie, ale nie książek, a gazet. Formy spędzania wolnego czasu najbardziej preferowane, czyli telewizja i radio, nie są uważane za najważniejsze. W hierarchii ważności spacerowanie oraz praca w ogródku są traktowane przez seniorów jako najważniejsze. Jednak sprzęt radiowo-telewizyjny jest w każdym domu, a korzystanie z niego nie wymaga wysiłku i to ta forma spędzania czasu wolnego jest najłatwiejszą i najbardziej popularną.

Aktywność rekreacyjno-sportowa w opinii seniorów jest najbardziej doceniana, jednak angażowanie się w tę formę aktywności uzależnione jest od nawyków wyniesionych z lat wcześniejszych, jak również od kondycji, kulturowego wzoru starości i dostępności urządzeń rekreacyjnych.

Z badań przeprowadzonych przez wspomnianych autorów wynika, że w hierarchii ważności działalność społeczna uzyskała najniższą rangę, natomiast polityczna nie została uznana za działalność mającą wartość.

Wyniki zgromadzonych badań pozwalają wyróżnić za Halicką i Halickim pięć typów aktywności preferowanych w czasie wolnym przez ludzi starszych<sup>10</sup>:

- aktywność rekreacyjno-hobbistyczna, która sprowadza się do spacerów, zajęć sportowych, pracy w ogródku, uprawiania zajęć hobbistycznych, jak malarstwo czy muzyka, wyjścia do kina, teatru,
- aktywność receptywna – czyli oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie gazet, książek, realizowana domu,
- aktywność zorientowana publicznie – typ aktywności, który sprowadza się do działalności społecznej i politycznej, także publicznej działalności w parafii,
- aktywność integracyjna – aktywność, która przybiera formę spotkań i różnych postaci działań, najczęściej o charakterze naukowo-szkoleniowym, towarzyskim oraz usługowa działalność charytatywna. Do tej formy zalicza się spotkania w klubach seniora, w kołach gospodyń, doksztalcanie się w uniwersytetach Trzeciego Wieku, spotkania z przyjaciółmi.
- inne rodzaje aktywności – pojedyncze formy aktywności wskazywane przez badanych, które nie mieszczą się w wyżej omówionych typach.

Z przeprowadzonych badań wynika, że aktywne formy spędzania czasu wolnego przez polskich seniorów nie mają charakteru powszechnego. Niestety styl ludzi starszych w Polsce można określić jako bierny i monotony<sup>11</sup>.

Niezmierznie ważne jest wychowanie do czasu wolnego i aktywność zajęciowa, są to bowiem czynniki zapobiegawczo-rehabilitacyjne w starości. Potrzebne jest też rozwijanie aktywności i zainteresowań pozazawodowych<sup>12</sup>. Szczególnie w starości czas wolny, którego tak wiele osób ma w nadmiarze, może również stać się źródłem

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 205-207.

<sup>10</sup> *Ibidem*, s. 207.

<sup>11</sup> *Ibidem*, s. 217.

<sup>12</sup> H. Szwarz, T. Walońska, T. Łobożewicz, *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, Warszawa 1988, s. 43.

pułki, osamotnienia, nudy i całkowitego braku zadowolenia z życia. Natomiast aktywność zajęciowa, która jest niezwykle ważna, często jest organizowana w różnych klubach dla osób starszych. Można stwierdzić, że organizowane są różnego rodzaju pogadanki, odczyty, wieczorki towarzyskie, wspólne oglądanie telewizji, występy towarzyskie, wspólne oglądanie i komentowanie filmów, co stanowi ważny element aktywizacji psychicznej starego człowieka<sup>13</sup>.

### **Instytucje wspierające rozwój starszego człowieka oraz instytucje i placówki pomocy osobom starszym**

Z Raportu o rozwoju społecznym – *Polska 1999*, przygotowanym przez UNDP w ramach Programów Narodów Zjednoczonych do spraw Rozwoju, starość w Polsce nie jest ani godna, ani aktywna. Według Raportów złe samopoczucie deklarowało w Polsce 30% ludzi starszych w miastach i 40% na wsi.

Ubóstwo połączone z nieuniknioną w starszym wieku ograniczoną sprawnością, z zagrożeniem chorobowym, a często także i z samotnością tworzy izolację i wykluczenie tej grupy społecznej.

Marginalizacja ludzi starszych ma inne źródła i przejawy, niż w przypadku ludzi młodych i zdolnych do działania<sup>14</sup>. Trudniej ją identyfikować, ponieważ nie jest ani agresywna ani nie zagraża społeczeństwu. Z reguły jest niewidoczna. Bardzo czytelnym sygnałem jej występowania jest nieobecność: w życiu publicznym, teatrach, kinach, kawiarniach, ośrodkach wypoczynkowych, w placówkach kultury, a nawet w sklepach. Ludzi starych nie ma tam, gdzie tętni życie, gdzie można nawiązać kontakt z ludźmi. To nie prawda, że wolą nic nie robić, siedzieć przed telewizorem: ich po prostu na to nie stać lub po prostu boją się kontaktu z niezrozumiałym światem zewnętrznym<sup>15</sup>.

W krajach Europy Zachodniej dbałość o dobrą kondycję psychiczną najstarszych polega na otwartości systemu edukacyjnego, tworzeniu placówek integracyjnych, angażowaniu ich w działalność samopomocową, umożliwieniem podróży, udostępnieniu kultury, a przede wszystkim dostępie do opieki zdrowotnej, rehabilitacji i środków umożliwiających realizację rozległych potrzeb. Marginalizacja trzeciego pokolenia ograniczona jest tam także odpowiednią edukacją. Na przykład w Wielkiej Brytanii edukacja ma charakter sprawnego ruchu społecznego, a w Niemczech z powodzeniem popularyzuje się turystykę międzynarodową<sup>16</sup>. Generalnie ludzie starzy zasługują na szczególną uwagę.

W Polsce funkcjonują różne instytucje i placówki upowszechniania oświaty i kultury, w których osoby starsze mogą zaspokoić swe potrzeby i zainteresowania kulturalne i edukacyjne.

<sup>13</sup> *Ibidem*, s. 43.

<sup>14</sup> E. Trafiałek, *Uniwersytety Trzeciego Wieku wobec ekskluzji społecznej ludzi starych*, „Edukacja Dorosłych” 2003, nr 3, s. 24.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 25.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

Zajęcia są prowadzone przez instruktorów amatorskiego ruchu artystycznego, kulturalnego, oświatowego oraz wolontariuszy i społeczników, często są to emeryci<sup>17</sup>. Tymi placówkami i instytucjami są: kluby seniora, uniwersytety Trzeciego Wieku, domy kultury.

Interesującą propozycją edukacyjną i wolnoczasową są uniwersytety Trzeciego Wieku, które w Polsce powstały w 1975 r. Każdy taki uniwersytet jest zarejestrowany jako stowarzyszenie i posiada ogólnopolski regulamin oraz stanowi część Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Organizacja uniwersytetów Trzeciego Wieku zależy w dużym stopniu od aktywności samorządu słuchaczy. Współpracują z uczelniami wyższymi oraz z instytucjami doskonalenia zawodowego. Kadra dydaktyczna składa się z wykładowców akademickich, lekarzy oraz prawników. Często na wykłady zapraszani są goście: dziennikarze, artyści, pracownicy samorządu oraz przedstawiciele lokalnej inteligencji. Polskie uniwersytety Trzeciego Wieku działają w dwóch nurtach androedukacji: angielskim, ekstensywnym, którego cechą jest upowszechnianie wiedzy i francuskim, intensywnym, który ma wpływ na osobowość uczestników<sup>18</sup>.

Nurt intensywny działa w Polsce od 1982 r. przy Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Jako jedyny w Polsce i jeden z nielicznych w świecie wpisuje się w program edukacji permanentnej, która skierowana jest do osób starszych<sup>19</sup>. Rok akademicki trwa od października do czerwca. Wykłady odbywają się cztery razy w tygodniu na I roku, roczniki II, III spotykają się dwa razy w tygodniu na seminariach i konwersatoriach. Nie stawia się żadnych ocen, a zaliczenia dostaje się na podstawie notowania treści wykładów oraz pisania prac semestralnych. Dla najbardziej ambitnych i aktywnych seniorów stworzono samokształceniowe koła naukowe.

Treści działalności edukacyjnej wynikają z potrzeb intelektualnych rencistów i emerytów. Podstawową funkcją jest zaspakajanie potrzeb intelektualnych, społecznych, emocjonalnych, artystycznych i kulturalnych<sup>20</sup>. Program uniwersytetów Trzeciego Wieku obejmuje różne dziedziny wiedzy: głównie są to nauki humanistyczne, takie jak: historia, archeologia, filozofia, literatura, języki obce, kultura języka oraz nauki biologiczno-medyczne i społeczne. Spotkania uniwersyteckie obejmują ogółem około 60 godzin zajęć. Studenci mogą również należeć do zespołów literackich, plastycznych, wokalnie-muzycznych, tkackich, gimnastycznych. Krakowski Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzi działalność naukową, przygotowuje różne konferencje, oraz działalność wydawniczą, która prezentuje najciekawsze prace studentów.

W krajach Europy Zachodniej edukacja ustawiczna traktowana jest jako działalność przynosząca korzyść zarówno jednostkom, jak i całemu społeczeństwu, jako warunek rozwoju społecznego, forma przeciwdziałająca bezrobociu, jako nowy styl życia i skuteczna metoda likwidowania izolacji społecznej. W większości europejskich uniwersytetów Trzeciego Wieku funkcji integracyjnej nadaje się też rangę

<sup>17</sup> Z. Szarota, *Gerontologia społeczna...*, s. 74.

<sup>18</sup> *Ibidem*, s. 76.

<sup>19</sup> *Ibidem*.

<sup>20</sup> *Ibidem*.

większą niż edukacyjnej<sup>21</sup>. W Niemczech funkcjonują trzy placówki dla seniorów i wszystkie mają również charakter integracyjny. Są to uniwersytety ludowe, centra szkoleniowe, akademie dla seniorów i otwarte dla wszystkich wiekowych placówki szkolnictwa wyższego.

Człowiek, poszukując sposobów zaspokojenia swoich potrzeb i dążąc do samorealizacji, staje się uczniem uniwersytetów Trzeciego Wieku. Idea uniwersytetów dotyczy ludzi w wieku dojrzałym i starszym, którzy widzą sens swojego życia w uczestniczeniu w różnorodnych formach zajęć. Uczestnictwo to opiera się na pewnych specyficznych czynnikach. Jest to: mądrość życiowa, tożsamość i czas wolny w tym okresie<sup>22</sup>. Głównym czynnikiem warunkującym pozytywne nastawienie do starości jest mądrość. Nie jest ona utożsamiona z inteligencją czy wykształceniem.

Za prekursora w tej dziedzinie uważa się Baletsa z Instytutu Maxa Plancka w Berlinie. Czołowego przedstawiciela psychologii *life-span*, czyli takiego kierunku w psychologii rozwojowej, który zakłada, że rozwój jednostki nie kończy się z chwilą uzyskania biologicznej dojrzałości, lecz trwa nadal<sup>23</sup>. Psychologia *life-span*, czyli biegu życia uważa, że rozwój człowieka starzejącego się polega na tym, że staje on wobec nowych zadań życiowych, wybiera strategię. I właśnie wykorzystanie doświadczeń w funkcjonalnym uwarunkowaniu jest mądrością życiową. Balets, aby wyjaśnić pojęcie mądrości, wprowadza pojęcie szeroko rozumianej wiedzy, która obejmuje:

- wiedzę deklaratywną – to wiedza dzięki, której „wiemy, że...”
- wiedzę proceduralną – dzięki, której „wiemy, jak...”

Wiedza deklaratywna obejmuje opis faktów i zależności między nimi, wiedza proceduralna obejmuje sposoby działania oraz umiejętności i zdolności.

Człowiek starzejący się posiada zwykle taką mądrość, którą czerpie z doświadczeń, zadań, które postawiło przed nim życie. Również chętnie dzieli się tą mądrością z młodym pokoleniem, udziela im rad i wskazówek. Mądrość życiowa pozwala także człowiekowi starszemu na pogłębienie własnych procesów psychicznych, np. takich, jak: samoświadomość ujęta jako stan wiedzy o sobie, swoich relacjach z otoczeniem<sup>24</sup>. To właśnie mądrość pogłębia samoświadomość człowieka starszego, a ta zaś opiera się na samopoznaniu i autoanalizie. Samopoznanie jest warunkiem kierowania własnym rozwojem. Pozwala ocenić i ustalić relacje pomiędzy własną siłą życiową a realnymi możliwościami. Autoanaliza zaś łączy się szczególnie w okresie starości z autorefleksją, która oznacza umiejętność samooceny dotychczasowej drogi życiowej<sup>25</sup>. Tak więc dzięki mądrości człowiek dąży do mądrych wyborów, przemyślanych decyzji, cierpliwości i nieuległości. Również warunkuje ich pozytywne postawy w stosunku do starości. Pozytywne nastawienie do starości to nie postrzeganie jej przez pryzmat chorób i niedoleżności, ale jako prezent od życia<sup>26</sup>.

<sup>21</sup> E. Trafiałek, *op. cit.*, s. 27

<sup>22</sup> G. Łój, *Stymulatory rozwoju ucznia Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Nauczyciel i Szkoła” 2003, nr 1-2, s. 60.

<sup>23</sup> *Ibidem*.

<sup>24</sup> *Ibidem*.

<sup>25</sup> *Ibidem*, s. 62.

<sup>26</sup> *Ibidem*.

Drugim czynnikiem, obok mądrości, odgrywającym dużą rolę w pełniejszym przeżywaniu starości jest poczucie tożsamości człowieka starzejącego się. Tożsamość to zespół wyobrażeń, sądów, uczuć, wspomnień i projekcji podmiotu, które odnosi do siebie<sup>27</sup>. Teoria Ericsona opiera się właśnie na tożsamości. Według niego człowiek w ciągu życia przeżywa kryzysy, dylematy rozwojowe, które można nazywać kryzysami tożsamości. Ericson wyróżnia w swojej koncepcji osiem stadiów cyklu życiowego człowieka, czyli osiem kryzysów tożsamości. Ostatni występuje w okresie starzenia się i jest to integralność „ego” lub rozpacz.

Uważa on, że jeśli osobowość człowieka starszego została dobrze zintegrowana, to w okresie starzenia się ma on poczucie spełnienia i sukcesu życiowego, ma poczucie własnej wartości i jest nastawiony na rozwój. Natomiast ci, których osobowość cechowała się dezintegracją, odnieśli porażkę, mają poczucie niespełnienia, cechuje ich rozpacz i chorobliwy wręcz lęk przed śmiercią.

Tak więc tożsamość w życiu człowieka starzejącego się jest bardzo ważnym czynnikiem i spełnia funkcję przystosowawczą. Jeśli kryzys został rozwiązany pomyślnie, to jednostka ma poczucie bezpieczeństwa, wynikające z tego, że widzi sens własnych działań. Ma poczucie własnej wartości, akceptuje siebie, swoje wady związane z fizycznym starzeniem się organizmu. Natomiast gdy kryzys został rozwiązany negatywnie, człowiek w okresie starości wycofuje się świadomie z ról, które wcześniej pełnił. Nie akceptuje siebie, swoich deficytów, ułomności. Zamiast przystosować się do zmieniających się warunków popada w konflikty z różnymi grupami społecznymi<sup>28</sup>.

Starość, tak jak dzieciństwo czy dojrzałość, coś zabiera, a coś daje. Ważne jest, aby człowiek w tym czasie nie trzymał się mocno swych dawnych wartości, nie dostrzegając nowych, które pojawiają się przed nim. Taką wartością jest czas wolny, którego ludziom młodym, zapracowanym w życiu codziennym zawsze brakuje. Przecież człowiek w wieku poprodukcyjnym zakończył gonitwę za karierą, pieniędzem i może na wszystko spojrzeć inaczej, z dystansem. Na tym polega w dużej mierze „mądrość życiowa”<sup>29</sup>.

Czas płynie szybko i wolno, i nie można tego pogodzić. Powinien być wypełniony, aby życie w okresie starości miało sens. To właśnie dobre zorganizowanie czasu wolnego decyduje o sensie i jakości życia w okresie starości. Zajęcia powinny być tak dobrane do ich potrzeb i możliwości, aby pozwoliły na zdobycie sukcesu.

Idea uniwersytetów Trzeciego Wieku opiera się na tym założeniu. Studentami tych uniwersytetów są ludzie nawet po 80-tym roku życia. Badania wykazały, że około 80% słuchaczy to ludzie o wewnętrznym poczuciu kontroli. Rozwijając swoje możliwości w uniwersytetach, jednocześnie zaspakajają potrzebę samorealizacji. Uniwersytety Trzeciego Wieku nie kształtują mądrości życiowej człowieka starszego. Relacja jest odwrotna<sup>30</sup>. To mądrość życiowa warunkuje podjęcie nauki w uniwersytetach Trzeciego Wieku i staje się siłą sprawczą popychając człowieka do działania. Pomagają także seniorom w odkrywaniu własnej tożsamości. Człowiek

<sup>27</sup> *Ibidem*, s. 63.

<sup>28</sup> *Ibidem*, s. 64.

<sup>29</sup> *Ibidem*, s. 63.

<sup>30</sup> *Ibidem*, s. 65.



starszy uczy się dla siebie. Uczenie się w tym wieku przynosi mu same korzyści: pamięć, która jest często ćwiczona, pozostaje dłużej sprawna. Zajęcia prowadzone w uniwersytetach nadają sens ludzkiemu życiu, aktualizują możliwości, zdolności i talent starszego człowieka. Tak więc uczeń w wieku emerytalnym to swoisty styl przeżywania starości. Uczeń w takim wieku potrafi zdobyć wiedzę i wykorzystać ją w praktyce, w oparciu o życiową mądrość. Pozwala to mu to na twórcze organizowanie czasu wolnego oraz na rozwiązywanie kryzysu tożsamości.

Ciekawy pomysł na życie podsuwa Olga Czemiawska. Bazą dla XXI w. jest, jej zdaniem, uczenie się przez całe życie: uczyć się, aby poznać; uczyć się, aby działać, uczyć się, aby żyć wspólnie, uczyć się, aby być. Nie chodzi tu tylko o uczestniczenie w formach edukacyjnych, ale uświadomienie sobie, że sytuacje edukacyjne tworzy samo życie, o otwarcie się na siebie, na innych i na świat. W ten sposób uczenie się stanie się sposobem na życie, stylem życia<sup>31</sup>. Według amerykańskiego gerontologa Harry'ego R. Moody szczególnie starszy człowiek powinien uczyć się, aby zrozumieć siebie, otaczający świat, aby zrozumieć innych. Aktywność edukacyjna może przejawiać się w pisaniu i reinterpretacji przeszłości. W Polsce kontynuacją wypracowanego stylu poprzez uczenie się coraz częściej staje się uczestnictwo osób starszych w uniwersytetach Trzeciego Wieku. Ich postawa imponuje i zachęca do naśladowania. W starszym wieku nauka może przebiegać wieloma drogami: samotnie, we dwoje, w grupie; dla siebie, rodzin czy wnuków; w zdrowiu, dla jego podtrzymania i w chorobie. Jest to zawsze gotowość do wędrowania przez życie, aby było ono piękniejsze.

Są również inne placówki, wspierające rozwój seniorów. Kluby seniora są placówkami cieszącymi się ogromną popularnością, lecz najczęściej są dostępne tylko w miastach. W Polsce zaczęły funkcjonować w latach 60. XX w., w Europie wcześniej, bo już po II wojnie światowej. Są formami przeciwdziałającymi samotności, społecznej izolacji, zbędności, wspierają możliwości intelektualne osób starszych. Polskie kluby seniora działają w dwóch rodzajach: klubów – zakładowych i środowiskowych. Różnica między nimi jest taka, że członkami tych pierwszych są emeryci danego przedsiębiorstwa lub klubu, natomiast do tych drugich uczęszczają osoby starsze, które zamieszkują tę samą okolicę. Pieczę nad placówkami środowiskowymi sprawują organizacje samorządowe, społeczne, lokalne (np. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów lub gmina, rada miasta, spółdzielnia mieszkaniowa, parafia)<sup>32</sup>.

Kluby seniora organizują różnorakie zajęcia: kursy edukacyjne, koła zainteresowań i hobbystyczne, zorganizowane formy wypoczynku i rekreacji, różnorodne konkursy, gry towarzyskie, wieczorki taneczne, zapoznawcze, wspólne oglądanie telewizji, wideo. Ponadto organizowane są wycieczki krajoznawcze, pikniki, zwiedzanie muzeum, wyjścia do kina i teatrów. W placówkach organizowane są też spotkania z okazji świąt, pogadanki, dyskusje na temat zdrowia, diety, higieny, prawa (emerytury i renty). Inicjowane są też różne społeczne kwesty, z których do-

<sup>31</sup> G. Orzechowska, *Przygotowanie do starości*, „Edukacja Dorosłych” 2003, nr 3, s. 17.

<sup>32</sup> *Ibidem*, s. 75-76.

chód przeznaczony jest na potrzeby osób chorych, samotnych lub z rodzin wielodzietnych.

Członkowie klubu sami decydują o godzinach spotkań, o organizowanych zajęciach, często zapraszają gości, organizują różne imprezy. Uroczyście obchodzą Dzień Seniora. Działalność klubu jest możliwa dzięki dotacjom i darom.

Instytucjami odgrywającymi ważną rolę w kreowaniu i zaspokojeniu zainteresowań są domy kultury, w których organizowane są dla osób starszych wszelkiego rodzaju spotkania towarzyskie i okolicznościowe, wycieczki, prowadzona jest gimnastyka, działają sekcje zainteresowań, kabarety, zespoły pieśni i tańca, chóry seniorów. U uczestników wszystkich omawianych form spędzania wolnego czasu wzrasta poziom aktywności życiowej, a przede wszystkim komunikacja między uczestnikami placówek. Jak wiadomo, osoby starsze wymagają większej opieki lekarskiej ze względu na wiek i zachorowania, urazy i schorzenia, które w związku z tym się pojawiają. Jednak często ich na to nie stać i w efekcie powoduje to częstsze ich zachorowania i co gorsze, częstszą śmierć z takich powodów.

Nasuwa się pytanie, jak radzić sobie z pogłębiającym się procesem marginalizacji ludzi starych. Opisane propozycje wydają się pewną alternatywą rozwiązywania tego problemu społecznego. Aktywność wolnoczasowa seniorów musi być wykształcona od najwcześniejszych lat życia. Musi być ona postrzegana jako nowy obowiązujący styl życia, który w okresie starości daje ogromne możliwości zarówno profilaktyczne jak i terapeutyczne.